

**STUDI PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SD  
INPRES BERTINGKAT MAMAJANG IV DENGAN SD INPRES  
PERUMNAS ANTANG III**

***COMPARASION STUDY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL BETWEEN SD  
INPRES BERTINGKAT MAMAJANG IV AND SD INPRES PERUMNAS  
ANTANG III MAKASSAR***

**ULFA MUTMAINAH. S**



**PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR  
2019**

**STUDI PERBANDINGAN TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SD  
INPRES BERTINGKAT MAMAJANG IV DENGAN SD INPRES  
PERUMNAS ANTANG III MAKASSAR**

*COMPARASION STUDY ON PHYSICAL FITNESS LEVEL BETWEEN SD  
INPRES BERTINGKAT MAMAJANG IV AND SD INPRES PERUMNAS  
ANTANG III MAKASSAR*

**Ulfa Mutmainah. S**

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Olahraga Program Pascasarjana  
Universitas Negeri Makassar

**[Ulfa2194@gmail.com](mailto:Ulfa2194@gmail.com)**

**Abstrack.** *Comparasion study on physical fitness level between sd inpres bertingkat mamajang iv and sd inpres perumnas antang iii makassar ( supervised by Jamaluddin and Suwardi ).*

*The physical fitness level is important in daily activiti of students. The Geographics location has an influence on physical fitness level of children. The study aims at examaining the differences of physical fitness level of the students of Mamajang IV Inpres Elementary School with SD Inpres Perumnas Antang III Makassar.*

*The study is comparative research. The subjects in this study were all students of SD Inpres Mamajang IV with SD Inpres Perumnas Antang III Makassar aged 10-12 years. Data collection uses tests with Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) instruments aged 10-12 years from the Ministry of National Education. The population in this study amounted to 740 students, the number of samples selected by 60 students using the cluster sampling technique. The data analysis technique uses t test analysis through the prerequisite test for normality test and homogeneity test.*

*The results showed that there were differences in Physical Fitness Levels of Inpres Bertingkat Mamajang IV Elementary School students with SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. Physical fitness level of students of SD Inpres Perumnas Antang III Makassar is better than SD Inpres Bertingkat Mamajang IV. Most of the physical fitness level of SD Inpres Perumnas Antang III Makassar students mostly have physical fitness levels in the moderate, and less category with a value of 13.87 while in elementary school students Inpres Bertingkat Mamajang IV the majority of students are in the less and moderate category with a value of 12.10. Thus the level of physical fitness of students of SD Inpres Perumnas Antang III Makassar can be said to be better than students of SD Inpres Mamajang IV.*

**Keywords:** *Differences, Physical fitness, Mamajang IV Inpres Elementary School, SD Inpres Perumnas Antang III Makassar.*

**Abstrak.** Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar (Dibimbing oleh Pembimbing Jamaluddin dan Suwardi).

Tingkat kebugaran jasmani penting dalam aktivitas sehari-hari murid. Letak geografis mempunyai pengaruh terhadap keadaan tingkat kebugaran jasmani anak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar.

Penelitian ini merupakan penelitian komparatif. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh murid SD Inpres Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar yang berumur 10-12 tahun. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10-12 tahun dari Depdiknas. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 740 murid, jumlah sampel yang dipilih 60 murid dengan menggunakan teknik cluster sampling. Teknik analisis data menggunakan analisis uji t melalui uji prasyarat uji normalitas dan uji homogenitas.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan Tingkat Kebugaran Jasmani murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. Tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih baik daripada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV. Tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar sebagian besar siswa mempunyai tingkat kebugaran jasmani dalam kategori sedang, dan kurang dengan nilai 13,87 sedangkan pada siswa SD Inpres Bertingkat Mamajang IV sebagian besar murid dalam kategori kurang dan sedang dengan nilai 12,10. Dengan demikian tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar dapat dikatakan lebih baik daripada murid SD Inpres Mamajang IV.

**Kata Kunci :** Perbedaan, kebugaran Jasmani, SD Inpres Mamajang IV, SD Inpres Perumnas Antang III Makassar

## **PENDAHULUAN**

Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan salah satu media untuk mendorong pertumbuhan fisik, perkembangan psikis, keterampilan motorik, pengetahuan dan penalaran, penghayatan nilai-nilai: sikap, mental, emosional, sportivitas, dan sosial, serta pembiasaan pola hidup sehat yang bermuara untuk merangsang pertumbuhan dan perkembangan kualitas fisik dan psikis yang seimbang.

Suatu pembelajaran pasti mempunyai tujuan, begitu juga dengan pembelajaran pendidikan jasmani. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, tindakan moral, aspek pola hidup yang sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktivitas jasmani, olahraga dan kesehatan terpilih yang direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan (Penjasorkes) di semua jenjang dan

jenis pendidikan bukanlah hanya sekedar mata pelajaran gerak badan yang selalu dianggap remeh dan dapat dikesampingkan begitu saja. Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan merupakan bagian yang harus ditempatkan pada posisi yang penting dalam pembangunan bangsa terutama dalam upaya meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Karena itu kualitas pelaksanaannya harus mendapat perhatian yang memadai dari semua pihak.

Salah satu penjabaran dari tujuan pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya pada tingkat Sekolah Dasar adalah tercapainya derajat kebugaran jasmani. Menurut Irianto (2004) pengertian kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Lutan, dkk. dengan memiliki derajat kebugaran jasmani yang baik, siswa dapat (1) meningkatkan kapasitas belajar; (2) meningkatkan ketahanan tubuh terhadap penyakit, dan (3) menurunkan angka tidak masuk ke sekolah.

Dari penjelasan di atas dapat ditegaskan bahwa tujuan utama pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan adalah untuk membantu siswa mengembangkan gaya hidup aktif, hidup sehat dan memiliki kebugaran jasmani, melalui berbagai aktivitas fisik serta belajar keterampilan berolahraga. Dengan demikian pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan sebagai satu sumber untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa di sekolah. Selayaknya siswa yang mengikuti pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik. Namun kenyataan saat ini, masih banyak siswa yang memiliki kebugaran jasmani yang rendah.

Kebugaran jasmani yang kita harapkan akan menghasilkan kerja yang baik dan menjauhkan kita dari penyakit secara fisik. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan lewat aktifitas jasmani, permainan dan cabang olahraga yang terpilih dengan maksud untuk mencapai tujuan pendidikan. Tujuan yang ingin dicapai bersifat menyeluruh serta mampu meningkatkan perkembangan dan

pertumbuhan fisik, mental, social dan emosional siswa yang sesuai dengan kondisinya, sehingga murid mampu mencapai prestasi belajar yang maksimal. Kebugaran jasmani mempunyai arti penting bagi anak usia sekolah, antara lain dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, social, emosional, sportivitas dan semangat kompetisi. Bahkan beberapa peneliti menyebutkan bahwa kebugaran jasmani mempunyai hubungan positif antara kebugaran jasmani dengan prestasi akademis

Menurut Roji (2004:95) faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani yaitu masalah gizi seperti kurang protein, kalori, gizi rendah dan gizi yang tidak memadai, masalah latihan fisik seperti usia mulai latihan, frekuensi latihan perminggu, intensitas latihan dan volume latihan dan masalah faktor keturunan seperti antropometri dan kelainan bawaan.

Berdasarkan pengamatan peneliti dapat disimpulkan bahwa salah satu masalah dalam pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di Makassar saat ini adalah belum efektifnya pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan di sekolah-

sekolah Hal tersebut diperoleh dari hasil observasi dan wawancara pada guru-guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan khususnya sekolah dasar di Makassar.

Faktor penyebabnya disinyalir karena terbatasnya kemampuan guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan dalam mengelola proses pembelajaran serta terbatasnya sumber-sumber yang digunakan untuk mendukung proses pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Khusus dalam pengelola proses pembelajaran, masih banyak di antara guru mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan yang hanya menyuruh siswanya untuk senam dan lari sebagai bentuk pemanasan, kemudian mengajarkan sedikit teknik dasar dengan suasana yang agak tegang (karena guru pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan analog dengan kedisiplinan dan kekerasan), selanjutnya menyuruh siswa untuk melakukan permainan dan guru hanya duduk di bawah pohon sambil memegang peluit. Tanpa disadari hal ini telah berlangsung cukup lama, generasi demi generasi, sehingga tidak

terpikir untuk menciptakan atau menggunakan strategi pembelajaran yang lebih menarik, dan lebih menyenangkan namun tetap efektif mencapai tujuan yang diharapkan.

Sekolah dasar (SD) menjadi salah satu usaha pemerintah melalui pendidikan formal dalam rangka mewujudkan peningkatan kebugaran jasmani anak usia dini. Berdasarkan hal tersebut maka pendidikan jasmani di lingkungan SD harus benar-benar mendapat perhatian yang intensif, Hal ini perlu dilakukan karena status kebugaran jasmani yang baik pada murid SD merupakan modal awal pencapaian status kebugaran jasmani selanjutnya, karena murid-murid SD juga masih dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Berdasarkan hal tersebut diatas maka pendidikan jasmani di SD selain bertujuan memperbaiki status kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan, diharapkan juga mampu membantu pertumbuhan dan perkembangan murid.

Kebugaran jasmani yang baik akan berpengaruh pada kegiatan belajar murid, karena murid akan bertambah semangat dalam mengikuti proses

pembelajaran dan selalu siap dalam menerima materi yang diberikan oleh guru. Menurut Ateng (1992:68), murid yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik akan melaksanakan tugas dengan baik pula. Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik akan meningkatkan kemampuan dan kemauan belajar. Artinya tingkat kebugaran jasmani seseorang akan berpengaruh terhadap kesiapan atau kemampuan fisik maupun pikiran untuk menerima beban kerja (aktifitas belajar), yang merupakan kewajiban murid tiap harinya. Pemantauan perkembangan kebugaran jasmani juga sangat penting untuk dilakukan, karena hasil pemantauan ini dapat dipakai sebagai alat evaluasi bagi murid untuk meningkatkan perkembangan kebugaran jasmaninya. Selain itu, hasil tes juga dapat digunakan sebagai alat evaluasi bagi guru untuk memperbaiki dan meningkatkan proses pembelajaran jasmani dan sebagai dasar penilaian keberhasilan proses pembelajaran jasmani oleh guru pendidikan jasmani di sekolah.

Pada penelitian ini, peneliti mengidentifikasi masalah kondisi tata letak geografis sekolah dasar yang

berbeda, yang dimana menurut peneliti murid yang berada di pinggiran kota lebih bagus kebugaran jasmaninya daripada yang ada di kota, disinyalir karena murid yang bersekolah di perkotaan lebih banyak menghirup polusi udara akibat padatnya kendaraan di perkotaan. Dengan demikian letak geografis mempengaruhi kebugaran jasmani murid tersebut. Dapat dilihat pada SD Inpres Perumnas Antang III Makassar, pengaruh tersebut bisa dilihat dari jarak rumah dengan letak sekolah yang relatif jauh dan kondisi jalan yang naik turun, bagi sebagian besar murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar perjalanan tersebut ditempuh dengan berjalan kaki, perjalanan murid SD Inpres perumnas Antang III Makassar dari rumah ke sekolah merupakan aktivitas rutin. Aktivitas tersebut memungkinkan berpengaruh terhadap tingkat kesehatan para murid, mengingat secara fisik mereka setiap hari telah melakukan aktivitas olahraga yang akan berpengaruh pula pada tingkat kebugaran jasmani mereka. Lain halnya bagi sebagian besar murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV ditempuh dengan berkendara. Jarak

yang relative jauh membuat banyak orang tua yang tidak membiarkan anaknya untuk berangkat sendiri ke sekolah sehingga mereka mengantar dan menjemput anak ke sekolah. Hal ini akan mengurangi aktivitas gerak tubuh anak, dimana anak akan aktif bergerak apabila dia berangkat dari sekolah sendiri dengan naik sepeda atau berjalan kaki.

SD Inpres Bertingkat Mamajang IV merupakan sekolah yang terletak di wilayah Kecamatan Mamajang Kota Makassar, dari segi letak sekolah, SD Inpres Bertingkat Mamajang IV cukup strategis, karena dekat dengan pusat kota. Prestasi yang diraih cukup dibidang akademik maupun non akademik. Sedangkan SD Inpres Perumnas Antang III terletak di wilayah Kecamatan Manggala Kota Makassar, dari segi letak sekolah SD Inpres Perumnas Antang, cukup berbeda dengan SD Inpres Mamajang karena letak sekolah cukup jauh dari pusat kota.. Setelah melihat kondisi yang ada di SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dan SD Inpres Perumnas Antang III, sarana dan prasarana pendidikan jasmani untuk melakukan aktifitas olahraga terbatas karena

banyaknya bangunan-bangunan, gedung-gedung yang memadati lingkungannya. Seperti SD Inpres Bertingkat Mamajang IV berada satu kompleks dengan SD Inpres Mamajang II dan SD Inpres Mamajang III, oleh karena itu lapangan harus di bagi pada saat praktek jam pelajaran pendidikan jasmani. Selain itu murid-murid terlalu di manjakan dengan orang tuanya dengan teknologi yang canggih sehingga mereka cenderung bermain di rumah misal game di gadget, PS (play station), dan lain sebagainya, bahkan tak jarang anak sudah mengenal online yang dampaknya dapat membuat mereka ketagihan sehingga mereka kurang memerlukan aktifitas fisik yang tinggi. Banyaknya bangunan bangunan yang memadati lingkungan sekolah tersebut dan kecenderungan anak suka bermain di rumah menjadikan kurangnya aktifitas fisik pada murid perkotaan,

SD Inpres Perumnas Antang III Makassar memiliki halaman yang tidak begitu luas sebagai arena beraktifitas murid. Aktifitas murid sangat beragam, namun demikian sebagian besar murid cenderung lebih banyak melakukan kegiatan bermain dikala istirahat,



secara tidak langsung murid telah melakukan kegiatan jasmani. Disamping kegiatan aktivitas jasmani yang dilakukan oleh masing-masing individu murid, dalam pelajaran pendidikan jasmani murid juga melakukan aktivitas jasmani. secara rutin baik disengaja maupun tidak, murid di SD Inpres Perumnas Antang III Makassar telah melakukan aktifitas jasmani, baik dilakukan secara individu, kelompok, dan ketika mengikuti pelajaran pendidikan jasmani.

Informasi yang diberikan guru kelas, setiap hari pasti ada murid yang beralasan sakit tidak masuk kelas. Dalam proses belajar mengajar di sekolah, baik dalam kelas maupun di luar kelas, sering terlihat siswa yang cepat lelah, mengantuk, mudah loyo, kurang bertenaga seakan-akan murid tersebut belum makan. Hal tersebut perlu adanya upaya dari beberapa pihak seperti pemerintah, orang tua, pihak

## **METODE**

Jenis penelitian yang dilaksanakan yaitu penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, yang berdesain perbandingan yaitu jenis suatu penelitian yang membandingkan

sekolah dan masyarakat untuk dapat meningkatkan status kebugaran jasmani yang baik pada anak sekolah dasar.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis ingin mengadakan suatu penelitian dengan judul: Studi Perbandingan Tingkat Kebugaran Jasmani SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Perumnas Antang III Makassar. Berdasarkan latar belakang masalah diatas dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah:

Bagaimanakah studi perbandingan tingkat kebugaran jasmani SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar? Adapun tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui bagaimanakah perbandingan tingkat kebugaran jasmani SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar.

satu kelompok dengan kelompok sampel lainnya berdasarkan variabel-variabel atau ukuran-ukuran tertentu. Penelitian ini dilaksanakan di dua sekolah yaitu SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres

Perumnas Antang III Makassar, dengan sampel 30 murid yang diambil secara random dari setiap sekolah sehingga total sampel sebanyak 60 murid.

Defenisi operasional dalam penelitian ini yaitu: perbedaan atau perbandingan adalah usaha untuk mencari perbedaan selisih hasil tes kesegaran jasmani dari dua sekolah dasar yaitu SD Inpres Mamajang IV dengan SD Inpres perumnas antang III, murid dalam penelitian ini adalah pelajar yang bersekolah di SD Inpres

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data penelitian bertujuan menggambarkan keadaan data yang diperoleh dari subyek penelitian, yang

Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres perumnas antang III Makassar. Tingkat kebugaran jasmani adalah kesanggupan dan kemampuan seseorang untuk melakukan kegiatan atau aktivitas sepanjang hari tanpa merasa lelah dan masih ada energy yang tersisa untuk aktivitas berikutnya, diukur menggunakan Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 10 sampai 12 tahun (Widistuti, 2011: 47-56).

dimana merupakan gambaran umum mengenai penyebaran distribusi dari hasil tes tingkat kebugaran jasmani.

**Table 1:** Rangkuman Hasil penelitian

Statistik	SD Inpres Mamajang IV	SD Inpres Perumnas Antang III Makassar
Sampel	30	30
Range	8	9
Median	12	14
Standar Deviasi	1.845	2.24
Varians	3.403	5.016
Mean	12.1	13.87
Minimum	8	11
Maximum	16	20
Sum	363	416

Sumber: Hasil Analisis Data SPSS. 16 Lampiran 3 Halaman 74-76

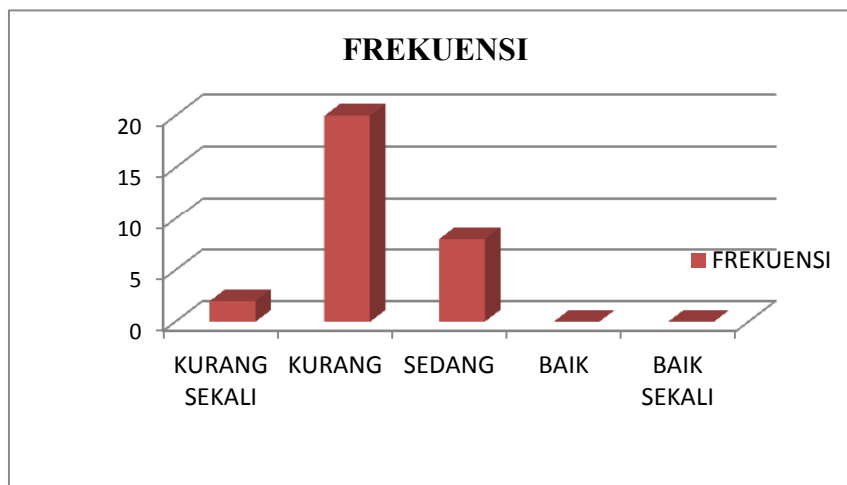
1. **Tingkat Kebugaran Jasmani Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV** 14.00; standar deviasi = 2.240; Varians = 5.016; mean = 13,87; minimum = 11; maksimum = 20; Sum = 416;
- Deskripsi data hasil penelitian Selanjutnya data disusun dalam tabel mengenai tingkat kebugaran jasmani distribusi frekuensi berdasarkan norma murid SD Inpres Mamajang IV TKJI usia 10-12 tahun yang terbagi diperoleh nilai Range = 9; Median = dalam 5 kategori sebagai berikut :

**Tabel 2 Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV**

NO	NILAI TKJI	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	22-25	BAIK SEKALI	0	0%
2	18-21	BAIK	0	0%
3	14-17	SEDANG	8	26,7%
4	10-13	KURANG	20	66,7%
5	5-9	KURANG SEKALI	2	6,6%
Total			30	100,00 %

Sumber: Hasil Presentase Menggunakan Microsoft excel 2010

Dari tabel diatas dapat di jelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Mamajang IV terdapat 0 murid (0,00%) dalam kategori baik sekali, 0 murid (0%) dalam kategori baik, 8 murid dalam kategori sedang (26,7%), 20 murid (66,7%) dalam kategori kurang, sedangkan 2 murid (6,6%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori kurang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani secara keseluruhan SD Inpres Bertingkat Mamajang IV sebagian besar adalah kurang.



Gambar 1 : Diagram batang tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV

**2. Tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar**

Deskripsi data hasil penelitian mengenai tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar diperoleh nilai Range = 8; Median =

12,00; standar deviasi = 1,845; Varians = 3.403; mean = 12,10; minimum = 8; maksimum = 16; Sum = 363; Selanjutnya data disusun dalam tabel distribusi frekuensi berdasarkan norma TKJI usia 10-12 tahun yang terbagi dalam 5 kategori sebagai berikut :

**Tabel 3 Distribusi Data Tingkat Kebugaran Jasmani Murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar**

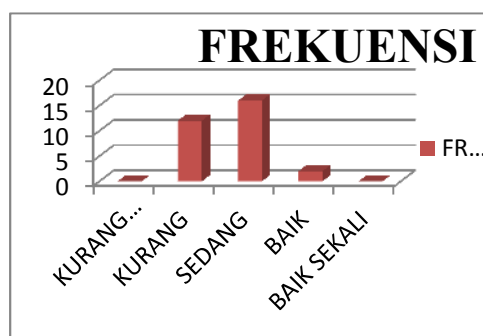
NO	NILAI TKJI	KATEGORI	FREKUENSI	PERSENTASE
1	22-25	BAIK SEKALI	0	0,00%
2	18-21	BAIK	2	6,7%
3	14-17	SEDANG	16	53,3%
4	10-13	KURANG	12	40%
5	5-9	KURANG SEKALI	0	0,00%
Total			30	100,00 %

Sumber: Hasil Presentase Menggunakan Microsoft excel 2010

Dari tabel diatas dapat di jelaskan bahwa secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar terdapat 0 murid (0,00%) dalam kategori baik sekali, 2 murid (6,7%) dalam kategori

baik, 16 murid dalam kategori sedang (53,3%), 12 murid (40%) dalam kategori kurang, sedangkan 0 murid (0,00%) dalam kategori kurang sekali. Frekuensi terbanyak terdapat pada kategori sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kebugaran jasmani pada SD Inpres Perumnas Antang III Makassar secara keseluruhan sebagian besar adalah sedang.

Apabila digambarkan dalam diagram batang, maka berikut gambar diagram batang tingkat kebugaran jasmani SD Inpres Perumnas Antang III Makassar.



Gambar 2 : Diagram batang tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III makassar

**Tabel 4** Hasil perhitungan Uji Normalitas

NO	Variabel	Sig	Kesimpulan
1	SD Inpres Mamajang IV	0,444	Normal
2	SD Inpres Perumnas Antang III Makassar	0, 601	Normal

Sumber: Hasil Analisis data SPSS. 16 Lampiran 4 Halaman 17

Sebelum dilakukan analisis data, akan dilakukan analisis prasyarat analisis data yang meliputi uji normalitas dan uji homogenitas. Hasil uji prasyarat analisis disajikan berikut ini:

#### 1. Uji Normalitas

Uji normalitas di ujikan pada masing-masing data penelitian yaitu tingkat kebugaran jasmani. Uji normalitas dilakukan menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov* dan pengerjaannya menggunakan program computer SPSS 16. Dalam uji ini akan menguji hipotesis: sampel berasal dari populasi berdistribusi normal. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan harga Signifikan dengan harga 0,05. Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila angka signifikan lebih besar dari 0,05 ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Hasil uji normalitas pada lampiran tiga dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Dari tabel di atas nilai signifikan dari kelompok data tingkat kebugaran jasmani SD Inpres Mamajang IV sebesar 0,444 dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar sebesar 0,601, karena nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $\text{sig} > 0,05$ ), maka hipotesis yang menyatakan sampel berasal dari populasi berdistribusi normal diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kenormalan distribusi terpenuhi.

**Tabel 5** Hasil Perhitungan Homogenitas

Kelompok	<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
TKJI SDI Mamajang IV	0,503	0,481	Homogen
TKJI SDI Perumnas Antang III Makassar			

Sumber: Hasil Analisis data SPSS. 16 Lampiran 5 Halaman 80

Hasil uji homogenitas variabel jasmani murid SD Inpres Bertingkat penelitian diketahui nilai Levene Statistik sebesar 0,503, sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,481 lebih besar dari 0,05. Karena nilai  $\text{Sig} > 0,05$  maka hipotesis yang menyatakan bahwa data diperoleh dari populasi yang homogen diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berasal dari populasi yang homogen.

## HASIL ANALISIS

Analisis data dilakukan dengan uji-t pada data tingkat kebugaran

## 2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians, atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Pengujian homogenitas menggunakan Levene statistik. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai nilai signifikan lebih besar dari 0,05 ( $\text{Sig} > 0,05$ ). Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

jasmani murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. Dalam uji ini akan menguji hipotesis : Ada perbedaan tingkat kebugaran jasmani antara murid SD Inpres bertingkat mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. Untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai  $t_{\text{hitung}}$  dengan nilai  $t_{\text{tabel}}$ . Kriterianya adalah menerima hipotesis apabila nilai  $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$  pada taraf signifikan 0,05.

Hasil uji-t ditunjukkan pada tabel berikut :

**Tabel 6** Hasil Perhitungan Uji-t

Variabel	Rata-rata	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Keterangan
TKJI SDI Mamajang IV	12.10	3.335	2,000172	Signifikan
TKJI SDI Perumnas Antang III	13.87			

Sumber: Hasil analisis data SPSS.16 Lampiran 6 Halaman 81

Hasil uji-t diperoleh nilai t hitung sebesar 3.335 dan nilai t tabel (0,05) (58) sebesar 2,000172. Oleh karena nilai t hitung lebih besar dari t tabel ( $3,335 > 2,000172$ ) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. Tingkat kebugaran jasmani Murid Sd Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih baik daripada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV.

Nilai mean yang diperoleh dari SD Inpres Bertingkat Mamajang IV 12,10 sedangkan nilai mean dari SD Inpres Perumnas Antang III Makassar 13,87. Ternyata nilai mean yang diperoleh dari TKJI SD Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih tinggi daripada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV sehingga hal ini mengindikasikan bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih baik daripada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV.

**PEMBAHASAN**

Analisis data menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kebugaran Jasmani murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar. Tingkat kebugaran jasmani Murid Sd Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih baik daripada murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV. Berdasarkan deskripsi data penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar sebagian besar murid mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori sedang dan kurang, dengan persentase 53,3% dan 40%. Sedangkan pada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV sebagian besar murid mempunyai tingkat kebugaran jasmani pada kategori Kurang dan Sedang dengan persentase 66,7% dan 26,7%.

Berdasarkan uraian di atas, ternyata tingkat kebugaran jasmani

murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih baik daripada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV. Hal ini dapat dilihat dari kategori yang diperoleh bahwa pada SD Perumnas Antang III Makassar sebagian besar murid masuk dalam kategori sedang dan kurang, sedangkan pada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV sebagian besar murid masuk dalam kategori kurang dan sedang. Melihat tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar dengan SD Inpres Bertingkat Mamajang IV secara keseluruhan yang sebagian besar masuk dalam kategori sedang, menunjukkan bahwa pengembangan kondisi kebugaran jasmani murid masih belum optimal, hal ini kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor antara lain:

#### 1. Lingkungan

Kondisi lingkungan yang berbeda sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani setiap murid. Murid yang sekolah di pinggiran kota memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik jika dibandingkan dengan murid yang ada ditengah perkotaan. Hal ini dipengaruhi oleh luasnya lahan sekolah yang dijadikan tempat

beraktivitas murid sangat terbatas. Sekolah yang ada di pinggiran kota memiliki lahan cukup luas dibandingkan dengan sekolah yang ada ditengah perkotaan. Faktor yang menyebabkan karena banyaknya bangunan-bangunan yang memadati lingkungan sekolah. Selain itu banyaknya kendaraan yang ada di kota ikut mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani murid. Polusi yang dikeluarkan oleh kendaraan dapat mempengaruhi system kardiovaskular anak tersebut. Selain itu suara yang di kelurkan kendaraan yang berlalu lalang dapat mengganggu konsentrasi belajar murid saat pelajaran berlangsung.

#### 2. Gizi

Kebugaran jasmani bagi anak sangat berarti untuk menjaga kondisi tubuh dari penyakit yang sering dikeluhkan karena pola hidup dan pola makan yang kurang tepat. Makanan yang dikonsumsi oleh anak ikut mempengaruhi faktor kebugaran jasmani. Kebiasaan jajan sembarangan mengakibatkan penurunan tingkat daya tahan tubuh dan menimbulkan berbagai penyakit seperti diare, murid yang ada di perkotaan memiliki kebiasaan mengkonsumsi jajanan



terbuka yang ada di kantin dan yang ada di pinggir jalan, terlebih lagi jika pihak sekolah tidak dapat mengontrol jenis-jenis makanan yang dijual di kantin sekolah. Selain itu, yang mempengaruhi adalah penghasilan orang tua yang pas-pasan serta kurangnya pengetahuan tentang gizi seimbang dan perhatian dari orang tua akan asupan gizi yang dikonsumsi oleh anaknya.

### 3. Sarana dan Prasarana

Sarana dan prasarana sekolah yang kurang mendukung berpengaruh dalam proses pembelajaran guna meningkatkan kebugaran jasmani murid. Murid SD cenderung senang bermain, sehingga dalam memberikan materi kebugaran jasmani dengan metode bermain akan lebih membuat murid merasa senang bergerak. Di SD Inpres Perumnas Antang, mempunyai halaman yang lebih luas daripada SD Inpres Bertingkat Mamajang IV sehingga untuk melakukan kegiatan apa pun lebih memungkinkan. Selain itu sarana di SD Inpres Perumnas Antang juga lebih lengkap, sehingga Murid SD Inpres Perumnas Antang lebih mempunyai rasa senang ketika

proses pembelajaran karena sarana prasarananya lebih lengkap.

### 4. Pengetahuan

Minimnya pengetahuan murid akan pentingnya kebugaran jasmani bagi dirinya sendiri. Pada anak usia SD rata-rata menganggap bahwa mata pelajaran penjas hanyalah bermain, sehingga ketika materi tentang kebugaran jasmani diberikan murid malas mengikuti apabila tidak ada unsur permainan dalam proses pembelajaran itu.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan Tingkat Kebugaran Jasmani Murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar, dimana nilai mean dari SD Inpres Bertingkat mamajang IV 12,10 masuk dalam kategori kurang dan sedang, sedangkan SD Inpres Perumnas antang III Makassar 13,87 masuk dalam kategori sedang dan kurang. Oleh karena itu Tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Perumnas Antang III Makassar lebih baik daripada tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Bertingkat Mamajang IV

## SARAN

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai perbandingan tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar maka penulis mengajukan saran-saran yaitu: 1) Bagi guru penjas SD Inpres Mamajang IV dengan SD Inpres Perumnas Antang III agar meningkatkan latihan kebugaran jasmani murid-siswinya, karena secara keseluruhan tingkat kebugaran jasmani murid SD Inpres Mamajang IV masuk dalam kategori kurang, sedangkan SD Inpres Perumnas Antang III Makassar masuk dalam kategori baik. Khusus bagi guru SD Inpres Mamajang IV agar dapat lebih meningkatkan kebugaran jasmani muridnya melalui pembelajaran yang lebih menarik atau pun dengan memberikan latihan tambahan. 2) Bagi orang tua/wali murid, diharapkan selalu memberikan dukungan dan dorongan agar kebugaran jasmani anaknya baik, dengan demikian ketika melaksanakan pekerjaan sehari-hari, baik itu ketika bermain maupun bersekolah tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. 3) Bagi peneliti yang akan datang

hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang tingkat kebugaran jasmani murid dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ateng, A. Kadir. *Pengantar asas-asas dan landasan pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal pendidikan Tinggi. 1989
- Lutan, Rusli *Belajar Keterampilan Motorik, Pengantar Teori dan Metode* Jakarta: Depdikbud Dirjendikti. P2LPTK., 1988.
- Lutan, Rusli., J. Hartono, dan Tomolius. *Pendidikan Kebugaran Jasmani: Orientasi Pembinaan di Sepanjang Hayat*. Jakarta: Depdiknas-Ditjora, 2002.
- Profil sekolah Sd Inpres Bertingkat mamajang IV Makassar, Tahun Ajaran 2018
- Profil Sekolah Sd Inpres Perumnas Antang III Makassar, Tahun Ajaran 2018
- Widiastuti, *Tes dan pengukuran Olahraga*, Jakarta : penerbit Rajagrafindo Persada, 2015
- Ateng, A. Kadir. *Pengantar asas-asas dan landasan pendidikan jasmani olahraga dan rekreasi*. Jakarta. Departemen

Pendidikan dan Kebudayaan  
Direktorat Jenderal pendidikan  
Tinggi. 1989